



ব্যাড কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রোজ ওয়ধ খেতে হয়? মাসে একটা ইনজেকশন সারা মাসের ওযুধের খরচ কমাচ্ছে। নতুন গবেষণায় এই ইনজেকশনের ভাল প্রভাব প্রমানিত। হার্ট অ্যাটাক রোধেও কার্যকর।

- নিউইংল্যান্ড জার্নাল অফ মেডিসিন

# সেল্ফ কাউন্সেলিং

একদিকে পরিস্থিতির চাপ অন্যদিকে বয়সের উর্ধ্বগামীতার পারদ বদ্ধি। তার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে একাগতে পাঝাখ্যতৰ চাপ অধ্যাগতে ধবলেও ডকাগানাতার পাঝাৰ খুজা। তার সত্তে পাঝা। গায়ে পরিবাক্ত হতে উক্তক বন মন। ভাষা ছাজা-সম্পেন বিচার বোধা পরিস্থিতির মূথে দীড়িয়ে ঠিক বেঠিকের হিসাব কয়তে শেকো। যানতে না পাঝার বিষয় গুলোই একসময়। কপ্রোমাইজের জীতাকুলে জব্দ হয়। কথনত ভাঙা, কথনত গড়া। এরই নাম জীকন।

শরীরের পরিবর্তন তো চোখে পড়ে কিন্তু মনের পরিবর্তনটা। চলমান মনের ছন্দপতন ঘটলেই বয়সভেদে মনের পরির্তনেরক্ষেত্রগুলি ও তা নিয়ন্ত্রণের উপায়।



মন চলে মনের গতিবেগে। নানা ঘাত-প্রতিঘাত মানুষের শাস্তি নষ্ট করে। সবরকম পরিস্থিতিতে মানিয়ে চলতে জীবনের প্রতিটি স্তরে মনকে বশে রাখা দরকার। কোন বয়সে মনের কী চাহিদা? ভাল থাকে নিজেই করুন নিজের কাউপেলিং। <mark>জিনিয়া সরকার-</mark>কে সেই উপায় সরলীকরণ করে দিলেন কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাপ্লায়েড সাইকোলজি বিভাগের অধ্যাপক ড. উশ্রী বন্দ্যোপাধ্যায়

টিনএজ পেরিয়ে একধাপ এগোন। শ্বীবের নানা পরিবর্তন শুরু হয়। মনেও পড়ে তার প্রভাব।

# মনের গতিবিধি

- শারীরিক নানা পরিবর্তনকে গ্ৰহণ কৰাৰ ক্ষমতা তৈৰি।
- বন্ধু মহলে মানিয়ে চলা। গ্রহণযোগ্যতা
- The Calle তোমেনি

■ কেরিয়ারের সঠিক দিকনির্দেশের জন্য মানসিক প্রস্তুতি।

- অভিভাবকদের সন্ধানের সঙ্গে বন্ধসূলভ সম্পর্ক বজায় রাখতে হবে।
- এই সময় শরীরের প্রতি বিশেষ যত্নশীল হতে হবে। পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস জরুরি।
- ঠিকঠাক বন্ধু-বান্ধবের গ্রুপে নিজেকে যুক্ত করা ও নিজের রোল মডেল ঠিক করা জরুরি।
- নিয়মিত এক্সারসাইজ জরুরি। ব্যর্থ হলে : বন্ধবান্ধব দারা প্রভাবিত,
- আইডেনটিটি ক্রাইসিস, কেরিযার কেন্দ্রিক অতিরিক্ত মানসিক চাপ. শারীরিক চাহিদা বৃদ্ধি।

বুড়ি নয়, বড় হওয়া। একজন যখন ত্রিশে প্রবেশ করছে তখন মন পরিপর্ণতা পেতে শুরু করে। কিন্তু মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা তখনও পাকাপোক্ত

## মনের গতিবিধি পড়াশোনা কিংবা চাকরির ক্ষেত্রে

চুড়ান্ত সিদ্ধান্ত A PO পেরে। গৈত বুড়ি নেওয়ার



- ইমোশনাল ইনভেস্টমেন্ট দরকার।
- কর্মক্ষেত্র ও সম্পর্ক দুক্ষেত্রেই স্থিতিশীল অবস্থা পরিবারের বাইরে খুব বুঝে
- বন্ধ-বান্ধব, সহকর্মী বাছাই।
- দায়িত্ব নিতে সক্ষম। বুশে আনতে : সম্পর্কের ভীত তৈরি, জোরাল প্রতিশ্রুতি, কস্ট-বেনিফিট রিলেশনশিপ। ব্যর্থ হলে : সম্পর্কের দোলাচল, না পাওয়া থেকে মানসিক অবসাদ, জীবন সম্পর্কে বিতৃষ্ণা, ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার সম্ভাবনা।

- বেশি মনযোগী হতে হবে কাজের জগতে।
- পরিবারের প্রতি অতিরিক্ত দায়িত্ববোধ। সব কিছর মধে ব্যালাস করে চলার
- প্রবণতা। বশে আনতে
- সোশ্যাল সাপোর্ট দরকার। বন্ধ বা কাছের মানুযকে নিজের সমস্যার কথা প্রয়োজনে বলতে
- विष्यं विश्रेमाना
  - शांत्रांश । ■ মি-টাইম জরুরি। নিজের
- চলতি কাজের বাইরেও জের পছন্দের কাজে किछो। प्रधाय कित।
- নিয়মিত মেডিটেশন, যোগা করতে হবে। এতে ণরীর-মন দু'ই ভাল <u>ব্যর্থ হলে</u> : একঘেয়েমি, হীনমন্যতা

চল্লিশ পেরিয়ে পঞ্চাশের দোরগোড়ায় মানেই শরীর ষীরে ধীরে ভাঙতে শুরু করে। এমটিনেস্ট ফিলিং বাড়তে পাকে।

সন্তানরা বড হয়ে পডাশোনা বা কেরিয়ারের সূত্রে বাইরে পাকতে শুক কৰে। ফলে এটা নিঃসঞ্চতা পুনরায় জীবনে দেখা দেয়।

# মনের গতিবিধি : ■ ঘরে বন্দি না থেকে বাইরের

- জগতে কাজের সঙ্গে যুক্ত থাকুন। নিজেকে ব্যস্ত রাখুন।

  ■ সোর্স অফ স্যাটিসফেকশন
- क्रकति।
- বয়স বাড়ছে সেটা মানতে না পারা।
- বশে আনতে
- বেড়াতে যান। এই বয়সি বন্ধ-চলে পেল

Plan গ্রুপ তৈরি করে অবসর কাটান। তাহলে সহজে জীবনের প্রতিকলতা

মেনে নিয়ে মনে-প্রাণে উৎফুল্ল থাকা সম্ভব। ব্যর্থ হলে : একাকিত্ব, অবহেলিত মন, শরীর ভঙ্গুর হতে শুরু করে।

<u>মনের গতিবিধি</u> : ঘূরে তাকানোর সময় এই বয়স। জীবন সম্পর্কে একটা ধারণা তৈরি হয়ে যায় এইসময়। চাওয়া-পাওয়ার হিসাব কযা শুরু হয়। শরীরের প্রভাবে মন খাবাপও হতে থাকে। বশে আনতে

- যা আছে তাই নিয়েই খুশিতে থাকা জরুরি।
- পোস্ট রিটায়ারমেন্ট
- थरानिः ककन। শরীরের প্রতি খুব
- যত্নশীল হোন। নিয়মিত চেক আপ জরুরি। ■ মনে নেতিবাচক চিন্তা
- একেবাবেই নয়।
- কারও সঙ্গে তলনা না করে নিজের দিকে তাকান। নিজে কী করেছেন, কতটা পেয়েছেন
- পরিস্থিতির



ব্যর্থ হলে : ইনসিকিউরিটি, অনুশোচনা

প্রাণসংশয় ডেকে আনতে পারে গাঁটে গাঁটে ব্যথা। এই লক্ষণ নানা রোগের উৎসমুখ। কেন এত মারাত্মক! সতর্ক করলেন আস্থা পেন অ্যান্ড স্লিপ ক্লিনিকের বিশিষ্ট পেন স্পেশালিস্ট ডা. সৈকত ঘোষ। শুনলেন সুমিত রায়





মশা, মাছি, আরশোলা, পোকা-মাকড়ের যম জীবাণ মুক্ত বাখতে ব্রেহার কক্ত 🜃 UNI - MAX ১, শশীভূষণ বসাক লেন, বরাহনগর, কলি- ৩৬

M-6289122973/7063743963

গাঁটে ব্যথা। ছোটদেরও হতে পারে। কিন্তু তা বড়দের চেয়েও মারাত্মক আকার নেয়। সাধারণত প্রাথমিক অবস্থায় অনোকট গুকুত দেন না । কিংবাবয়স কয় বলে অনোকট উপেক্ষা করে যান। ভূল করবেন। ছোট বয়সে এমন হলে

শিশুর গাঁতে বাথাকে দু'ভাগে ভাগ করা হয়-নন-অর্থানিক এবং অর্থানিক ভায়েন্ট পেন। অর্থানিক ভায়েন্ট পেনের কারদে গাঁটে ব্যথার পিছনে বড়সড় অসুথ লুকিয়ে থাকতে পারে।

যেমন- জডেনাইল ইডিওপ্যাধিক আর্থারাইটিস ্যেন- জুভেনাইণ হাওজন্যান্য আগায়াহাণদ লাজপান ডিজিজ কিংবা লাইন্স ডিজিজের মতো অটোইমিউন ডিজিজ থেকে গাঁটে ব্যথা দেখা দিতে পারে। লুকিয়ে থাকতে পারে ক্যানসার। বিশেষ করে রাড ক্যানসার, হাডের ক্যানসার ইত্যাদি। এছাডা কিছ রাও পর্যালার, ব্রেড্র পর্যালার হত্যালা এছো । পতু ব্যক্তিরিয়াল সংক্রমণ রেমন, অফিওমায়োলিটিস, সেপটি আর্থারাইটিস, লাইম ডিজিজ, জয়েন্ট টি বি থেকেও এম ব্যথা হতে পারে। কোনও ওযুধের পার্শপ্রতিক্রিয়ার ফলে

অল্প বয়সে হাডের বন্ধির সময় হাডের যোগস্থলে চাপ পড়ে নন-অর্গনিক গাঁটে ব্যথার উদ্রেক হতে পারে যার পোষাকি নাম গ্রোউইং পেন। কারও কারও ক্ষেত্রে নন-অর্গনিক পেনু মনঘটিত। যাকে বলা হয়ে সাইকোসোমাটিক পেন। এক্ষেত্রে শারীরিক কারণ ছাড়াই মনে অদেশ্রে শারারেক কারণ ছাড়াই নট হতে থাকে ব্যথা হচ্ছে। কিংবা যদি অপছদ্পের পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে হয়, সেক্ষেত্রেও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ব্যথা অনুভূত হতে পারে। যার

🖢 জ্বর আসতে থাকে এবং ওয়ুধেও তা নিয়ন্ত্রণ হয় না। কিছদিন পরপরই জ্বর আসে। ভায়েন্টগুলো লাল হয়ে ফলে ওঠে।

জরেন্টে ব্যথার সঙ্গে ত্বকে ফুসকুড়ি (ক্ষিন র্যাশ) বেড়তে পারে। ্বেড়তে নারে। • শিশু খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হাঁটে। বাথার এই সব লক্ষণ থাকলে তা ফেলে না রেখে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নে প্রয়োজন।

শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? ভূতেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থারাইটিসের ক্ষেত্রে দেখা গেছে যে, বাবা কিংবা মায়ের ছোট বরসে এই রোগ থাকলে শিশুরও আক্রান্ডের

শিশু শরীরে যেকোনও ধরনের ক্যানসার হওয়ার কারণ তার বেড়ে ওঠার পরিবেশ অতিরিক্ত রাসায়নিবে প্রভাবাধীন হয়। অর্থাৎ সেখানে যদি কোনও রাসায়নিব থাকে তবে লেড শরীরে প্রবেশ করে ক্যানসারে ঝঁকি

দ্বারা বোরেলিয়া নামক ব্যাকটিরিয়ার সংক্রমণের কলে হয়। এছাড়া বোন টিবি, সেপটিক আর্থরাইটিস কিংবা অস্টিও মাইলেটিস, যে কারণেই গাঁটে ব্যথা হোক অধিকাংশক্ষেত্রেই দায়ী বিভিন্ন ধরনের ব্যাকটিরিয়া।

সারে

ইনহেলারেই

স্কালে উঠে যেমন গ্রাশ করতে হয়, দৃষ্টিশক্তি কমলে যেমন চশমা পরতে হয় ঠিক তেমনই আজমার সমস্য থাকলে ইনহেলার নিতে হয়। এই অসুখে এর চেয়ে ভাল উপায়ে ফুসফুসে

কোনও ওয়ুধই পৌঁছতে পারে না। ইনহেলার নেওয়া কোনও থাবাপ অভ্যান দার। সমাজের বেশিরভাগ মানুযের এই ভূল ধারণাটা ভাঙলেন এমখারআই হসপিটালের বিশিষ্ট পালমনোলভিস্ট ডা. অংশুমান মুখোপাধ্যায় ও কলাদ্বিয়া এশিয়া হসপিটালের বিশিষ্ট প্রেডিয়াট্রিশিয়ান ডা. শুভূশিস রায়। সম্প্রতি অমুধ্গুস্তকারী সংস্থা সপলার উদ্যোগে একটি সাংবাদিক সম্মেলন অন্তিতি হয় শহরের ाननात ७८.त्यारा धकार नारामान नेरायान क्यायान व्यायान अरू भीडावा दारोटेला । प्रभारत है हिन्द श्लका आवाष्ट्रमात हिन्दश्ता हैनारखणम्य (पंत्राणिक्टर नेर्जिक छेभात राज मति करूना भिश्रावा डार्डेन अंत्रिरङ्के त्यंथ चुद्धा हैनारखात राज्यात निरा अंहणिच यात्रमा रङ्के त्यथात जुना मश्चात अन्हिन्दरुक्ताच्याक्त छिछिच ক গম্পেন 'ইনতেলাব সহি হগায়'-এব প্রচাব কবেন। যেখানে বলিউড দ্যাপেশ হৰতেলার শাহ হাঞ্জ -এর ভাগর করেন। বেশানে বালড্ড অভিনেত্রী রাধিকা আন্তে ভানাচ্ছেন, আ্যাজমা আক্রান্ত ব্যাড়মিন্টন ভারকা পারুপত্তি কাশ্যপ, শেফ বিকাশ থারা, সোশ্যুল মিডিয়ার জনপ্রিয় শিল্পী সৃষ্টি দীক্ষিতরাও নিয়মিত ইনহেলার ব্যবহার করেন। এই তারকারাও জানালেন, ইনহেলার ব্যবহার করেই একমাত্র তাঁরা অহ তাচগণাত আনাতা, বনাহেলার স্বধান সংক্রম কেবনাত্র পুরোপুরি ফিট থালতে পারেন। ইনহেলার নিলো স্মাড্যান রোগী সমাজের চোখে পিছিয়ে পড়বেন, এই ধারণা ভাঙা দরকার। শেখ ভুল্লা আরও জানালেন, এর আগে সংস্থার তরকে 'বেরোক জিন্দে চ্যাম্পেনের মাধ্যমে সমাজের অস্তত ১৪% মানুষ ইনহেলার ব্যবহার নিয়ে সচেতন হয়েছেন।

াবারে গতে জন ২০য়াংলে। ভা: অংছমান মুখোপায়ায়া বলেন, "প্রকৃতি-পরিবেশ ও লাইফস্টাইলের আমূল পরিবর্তনের জন্য বড়দের পাশাপাশি ছোটদেরও অ্যাজমা অ্যাটাকের প্রবুণভা গতু কয়েক বছরের মধ্যে করেক গুণ বেড়েছে। এর সঠিক ট্রিটমেন্ট কিন্তু ইনহেলার ব্যবহারের মাধ্যমেই সম্ভব '' ডা. শুভাশির রামের মতে, গুণু অস্থাভমা কেন্ বাচ্চাদের যনখন সর্দি হওয়া, ঠাডা লেগে নাক বন্ধ হয়ে হাঁপানির কষ্টের মোকাবিলাতেও সবচেয়ে ভাল অন্ত্র ইনহেলার। অনেক ক্ষেত্রে ওরাল ওম্বধ দিয়ে ট্রিটমেন্ট করলে হয়তো স্টেরয়েড ডাভীয়

আবার কথা বললেও মাত্র একটা-দুটো শব্দ।

মন এতটাই চঞ্চল যে, বাগে আনতে ওঠাগত প্রাণ বাবা-মায়ের। শিশুর এমন স্বভাব বা আচরগগত অস্বাভাবিকতার আড়ালে লুকিয়ে রয়েছে অভিজনের সমস্যা। এই রোগের মূলে

ায়েছে মন্ত্রিদ্ধ ও সায়তক্ষের সমস্যা। এদেশে

মধ্যে মাওদ ও নার্ভক্রে নদস্যা আন্দ্র শিশুর এই অসুথ ক্রমশ বাড়ছে। নানারকম থেরাপি করেও সুস্থ করতে অধিকাংশ বাবা–মা-ই ব্যর্থ হন। সন্তানকে নিয়ে হতাশা, মানসিক

অটিজমের চিকিৎসায়

হোমিওপ্যাথি

■ বন্ধ্যাত্ব চিকিৎসা (ইনফার্টিলিটি) ■ টেস্ট টিউব বেবি (IVF/ IUI /ICSI)

বেশি ডোভের ওযুধ দিতে হয়। কিন্তু ইনহেলারের মাধ্যমে

বোশ ভোজের ওবুব ।পতে হয়। বিশ্ব হশংহলারের নাব্যমে অনেক কম ভোজের ওযুধ সরাসরি ফুসফুসে গিয়ে দ্রুত কাজ করে। চিকিৎসকদের দাবি, একদম ছোটবেলায় অ্যাজমা হলে

ইনতেলারের মাধ্যমে সঠিক চিকিৎসা করলে ১০-১২ বছর ব্যাহেল।রেম্ব নাগ্যনে সাক্রম্ব । জম্মতার প্রস্কার ব্যক্তর ব্যক্তর ব্যক্তর ব্যক্তর ব্যক্তর ব্যক্তর ব্যক্তর ও বয়সের আগেই অনেকের ব্যক্তিস্থান ধ্যেলি চালু করে ও ভীবনযাপনের ধারায় পরিবর্তন আনলে সুস্থ হওয়া সম্ভব।

 মাইকো সার্জাবি দাবা সিস্ ফাইব্রয়েড ও অন্যান্য গাইনি সমসাবে সমাধান লভ খরচে চিকিৎস ना, वाँभद्रज्ञांभी ■ 9831656036

বিদায় অৰ্শ! অত্যাধনিক চিকিৎসা পদ্ধতিতে মল্প খরচে, বিনা কস্টে, অপারেশন ছাডাই আরোগ্য লাভ করুন

অর্শের চিকিৎসার শেষ কথা মল্লিক রিসার্চ ক্লিনিক since 933612489 / 90518853

চষ্টপুর এসি-৬, প্রকৃষ্ণ কানন, চল-১০১ (এলআইসি গলিতে) প্রতি শুক্র, শনি ও রবিবার সুস্থ থাকুন ভালো থাকুন

(एल) फं SHROBONEE PUTTER G GGLY সন্তঃকর্ণে যে অসুখটি হয় তার নাম কী? মধ্যকর্ণের সবচেয়ে ছোট তিনটি হাড়কে একত্রে কী বলে? অ্যাকোস্টিক নিউরোমা

মধ্যকর্ণে সংক্রমণজনিত অসুখটির নাম

ছবিটি কীসের ? কাটিং ট্রকারস

0

বাওয়েল গ্র্যাম্পার

## বাঝার উপায় কী করে বুঝবেন অর্গানিক, না নন-

অর্গানিক ৪ অগানিক ? অর্গানিক জয়েন্ট পেনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন রোগের বিভিন্ন লক্ষণ প্রকাশ পায়। কিন্তু গ্রোউইং পেন বা নন অর্গানিক জয়েন্ট

পেনের কিছু নির্দিষ্ট লক্ষণ আছে। যা নির্ধারণ করে দেয় যে, চিন্তার কোনও কারণ আছে কিনা। যেমন-ব্যথা ঠিক জয়েন্টে না হয়ে তার আশপাশের মাংসপেশিতে হবে। এই ব্যথা সাধারণত সন্ধে কিংবা রাতের দিকে হয়। ব্যথার তীরতায় রাতে দুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে কিন্ত বানানোর কারথানা, পেট্রোকেমিক্যাল বা রডের কারথানা <sup>নম।</sup> গাইম্প ডিভিজ একধরনের গুবরে পোকার কামড়ের

# Sangbad Pratidin 17-12-19 Page: 7



পকালে বাখা গারেব হরে থার।

• দিন দিন বাখা বাড়তে থাকে
খ্যান না।

• বাখা কোনও নির্দিষ্ট ভাগাগার সীমিত
থাকে না। বাকোনও নির্দিষ্ট ভাগাগার সীমিত
থাকে না। বাকোনও ভালে হতে পারে।

• মান্তে মান্তর নাখা মার্লিল করলে
খকেবারে কমে খেতে পারে।

রেড ফ্রাগা সাইন থাকলে অর্গনিক

রেড ফ্ল্যাগ সাইন থাকলে অর্গানিক জয়েন্ট পেন • সারাদিন অল্পবিস্তর নির্দিষ্ট একটা জয়েন্টে ব্যধা হতে থাকে। ত্রা ভূতবাত বা লগা দ্বান বা দ্বান বা

কৰত ভাগেছ(৩ চনতে খাকে। আগৰ খাদাৰ খালো দেখাছে এই শহরেৰ দুই হৈছিপগাঁধি চিকিৎসক ভা প্ৰদান বিজ্ঞান ক ভা নাম্য সেনগুঙা। এক সাবোদিক সম্প্ৰদানে ভা। মিচিন আদান, খাঁৱ উন্নত হোমিও চিকিৎসার অফিয়েনর সমস্যা অবিশাসভাবে সমিরে ভোলা সভ্য হয়ে। এটিও একটি তুল ধারার বিজ্ঞানসভা চিকিৎসা পছতি আন বোধান সম্যান একটো খামানি বিদ্যান্ত্রভাৱ হার আরও বাড়বে বলে আশাবাদী চিকিৎসক। একটিক রোগীর পরিবারে এই দিন ভালের সম্ভানের সমস্য ও সারো ওঠার কথা অকপটে খীকার করে দেন।

